

2019

8月の献立

松葉園デイサービス

日付	曜日	昼食	熱量kcal	3時おやつ	熱量kcal
1日	木	御飯・牛肉のすき煮・小松菜のじゃこ炒め・たたきごぼう・味噌汁・煮豆	614	杏仁フルーツ	86
2日	金	ぶっかけそうめん・豚肉とキャベツの味噌炒め・しろなと絹揚げの和え物	492	ほうじ茶プリン	99
3日	土	御飯・鮭の西京焼き・ひじき煮つけ・大根サラダ・すまし汁・すいかゼリー	476	酒まんじゅう・緑茶	122
5日	月	豚野菜丼・わかさぎの南蛮漬け・カフラワーとアスパラのサラダ・けの汁(青森県郷土料理)・漬物	624	水ようかん・ほうじ茶	49
6日	火	御飯・白身魚のハーブ焼き・白菜の煮浸し・ブロッコリーと玉葱のサラダ・味噌汁・漬物	483	ワッフル・紅茶	73
7日	水	御飯・マーボーなす・かにしゅうまい・中華スープ・高菜炒め	504	せんざい・せんべい・緑茶	179
8日	木	散らし寿司・ほうれん草と干びょう煮浸し・茶碗蒸し・すまし汁・フルーツ	473	ミルクまんじゅう・野菜ジュース	130
9日	金	御飯・コロッケ・大根と椎茸の煮物・味噌汁・フルーツ・漬物	525	バームクーヘン・紅茶	108
10日	土	親子丼・キャベツとちりめんの煮浸し・きゅうりのごま和え・味噌汁・漬物	517	フルーツヨーグルト	112
12日	月	御飯・肉団子の甘酢あんかけ・キャベツと平天の煮物・味噌汁・フルーツ・漬物	616	レモンカップケーキ・紅茶	122
13日	火	ゆかり御飯・鮭の塩焼き・冬瓜のくず煮・モヤシとニラの和え物・豚汁・漬物	470	せんべい・ジョア	125
14日	水	ハヤシライス・カフラワーとインゲンのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト・ピーマン漬	538	クリームコンフェ・紅茶	80
15日	木	炊き込み御飯・精進煮・ごま豆腐・キュウリ酢の物・すまし汁・漬物	484	みたらし団子・ほうじ茶	73
16日	金	御飯・鶏肉の生姜煮・金平ごぼう・味噌汁・白菜の浅漬	493	アイスクリーム	86
17日	土	御飯・豚肉とキャベツの塩ダレ炒め・卵の花・味噌汁・フルーツ・漬物	574	マドレーヌ・紅茶	146
19日	月	エビチャーハン・鶏チリ・中華スープ・フルーツ	588	コーヒーゼリー	50
20日	火	御飯・赤魚の煮つけ・れんこんの炒め生酢・白菜のごま和え・味噌汁・漬物	470	パウンドケーキ・紅茶	171
21日	水	冷やし中華・ごぼうと油揚げの炒め煮・大根とツナのサラダ	491	ずんだもち・ほうじ茶	115
22日	木	御飯・牛肉の野菜炒め・三色稲荷の煮物・青梗菜のナムル・味噌汁・漬物	532	せんべい・緑茶	108
23日	金	鮭の散らし寿司・筑前煮・味噌汁・漬物	470	すいかゼリー	56
24日	土	御飯・白身魚のフライ・うまい菜と豚肉のソテー・味噌汁・ぶどうゼリー・漬物	581	冷やししるこ・せんべい・緑茶	187
26日	月	御飯・あじの味噌煮・金平ごぼう・白菜のあっさり和え・けんちん汁・漬物	486	黒糖まんじゅう・緑茶	128
27日	火	わかめ卵とじうどん・絹揚げと豚肉の煮物・揚げなすの甘酢和え	551	ももゼリー	47
28日	水	御飯・白身魚の揚げ物・れんこんと竹輪の煮物・南瓜サラダ・味噌汁・漬物	588	マドレーヌ・紅茶	143
29日	木	夏野菜カレー・ブロッコリーとツナのサラダ・コンソメスープ・フルーツ	612	プリン	122
30日	金	御飯・鮭の香草パン粉焼き・卵の花・カフラワーとハムのサラダ・味噌汁・漬物	559	まんじゅう・ほうじ茶	111
31日	土	御飯・がんもの炊き合わせ・青梗菜と豚肉の炒め物・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	526	抹茶カップケーキ・紅茶	83

材料の都合により変更する場合があります